

Menukaart



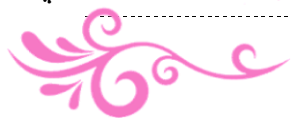
Stoere Maand

Kies je goede eetvoornemens
voor het verkleinen van je voedselafdruk
of bedenk ze lekker zelf!



Vóór het koken/eten

- * Ik bekijk welke restjes ik nog heb en wat ik daarmee kan maken
- * Ik stel een boodschappenlijstje op en koop niet meer dan ik nodig heb
- * Ik doe boodschappen te voet of op de fiets in plaats van per auto of openbaar vervoer
- * Ik gebruik een eigen boodschappentas en koop/accepteer geen plastic tasjes
- * Ik koop groente en fruit van het seizoen met behulp van de groente en fruitkalender
- * Ik koop zoveel mogelijk regionale producten en ga eens shoppen bij een lokale boerderijwinkel
- * Ik koop geen voedsel in onnodige verpakking en kies wanneer mogelijk voor statiegeldverpakkingen
- * Ik koop minder/geen vlees, zuivel en/of kaas en let bij vis op het MSC-keurmerk



Tijdens het koken/eten

- * Ik kies vaker voor een vegetarisch gerecht en verder voor kleine porties vlees (<75 gram)
- * Ik kies alleen nog vegetarische gerechten zodat mijn voedselafdruk daalt
- * Ik weeg de ingrediënten af zodat ik niet teveel kook/eet
- * Ik gebruik slechts een klein laagje water bij het koken van aardappelen en groente
- * Ik zet na twee minuten koken het gas uit wanneer ik pasta, rijst of eieren kook
- * Ik kook vanaf nu op groene stroom of op groen/CO₂-gecompenseerd gas
- * Ik drink minder/geen frisdrank/alcohol maar vooral water uit de kraan
- * Ik eet minder/geen snacks/snoep/koekjes en als ik toch een tussendoortje eet, dan groente/fruit

*



Na het eten

- * Ik neem thee in plaats van koffie bijvoorbeeld zelfgekweekte verse muntthee
- * Als er eten over is, gooi ik dat niet weg maar bewaar het voor (over)morgen
- * Ik laat restjes eerst afkoelen voordat ik ze in de koelkast of vriezer zet
- * Ik scheid al mijn afval, dus ook plastic en ga lopend of op de fiets naar de glas-/papierbak
- * Ik check zelf of producten nog goed zijn voordat ik ze weggooi omdat ze over de datum zijn
- * Ik ga op zoek naar meer informatie over duurzaam voedsel
- * Ik maak reclame voor voedselafdruk.nl zodat meer mensen zich hier bewust van worden
- * Ik organiseer ook een duurzaam etentje!

*

